n° de déclaration d'existence : 93 13 103 65 13

HBX
HUMAN BODY EXERCISE

Formation
HBX PERSONAL TRAINING TECHNIQUE

Objectifs de la formation
Découvrir les clés et techniques d'enseignement, de communication et d'entrainement propres au personal training.

Pour qui ?
Instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, Personal trainer.

Durée : 3 jours

Total en heures : 23h30

Méthode Pédagogique :
Pour chaque stagiaire il est remis 1 manuel d'utilisation et un accès aux ressources pédagogiques et commerciales sur internet.

Suivi du stage
Assistance par email auprès du training manager David HURST : david@planet-fitness.fr

Contact

FITNESS TRAINING
145 rue Pierre Simon Laplace
13290 AIX EN PROVENCE

Tél : +33(0)4 13 91 02 07
Fax : +33(0)4 42 91 02 81

E-mail : afuessinger@planet-fitness.fr

Cette formation va vous apporter toutes les clés d'entraînement, de coaching et de communication pour accompagner des clients en personal training, avec une séance d'essai type «booster». Avec l'affiliation HBX PERSONAL TRAINING vous avez accès à une base de ressources MARKETING : flyer, poster, Ebook et clip vidéo promotionnel, etc...

Déroulé de la formation :

JOUR 1 (8 heures)
- 9h00 Introduction et objectifs de formation
- 9h45 Les 3 différents niveaux de service
- 10h45 Equilibre et objectifs santé
- 11h15 Vue d'ensemble des 4 clés d'enseignement
- 11H45 Démonstration séance BOOSTER
- 12h45 Feedback
- **13h00 Pause déjeuner**
- 14h00 Clé : contenus et techniques d'entrainement spécifiques HBX
- 14h30 Structure de séance de classe mondiale
- 15h15 techniques recommandées en musculation
- 16h00 techniques recommandées cardio training
- 16h45 techniques recommandées en stretching
- 17h45 Synthèse, conclusion jour 1
- **18h00 Fin du jour 1**

JOUR 2 (8h30)
- 08h30 Clé 2 : le coaching, sa séquence spécifique
- 10h15 Clé 3 : connexion, les 5 types HBX
- 11h15 Communication interpersonnelle : le Disc de Martson
- 12h15 Clé 4 : coaching magique et rôle modèle
- **12h45 Pause déjeuner**
- 13h45 Mise en situation séance BOOSTER groupA
- 14h45 Mise en situation séance BOOSTER groupB
- 16h00 Génétique et constitution corporelle
- 16h45 Nutrition : bases indispensables du coach
- 17h45 Synthèse et conclusion jour 2
- **18h00 Fin du jour 2**

JOUR 3 (7 heures)
- 08h30 Mise en situation séance BOOSTER groupe A
- 9h15 Mise en situation séance BOOSTER groupe B
- 10h15 Contrôle qualité: le système de certification
- 10h45 Ressources internet, logiciel de réservation
- 11H30 Duo training et team training
- **12h00 Pause déjeuner**
- 13h00 Programmation d'entrainement, cas types
- 14h30 Mise en situation connexion bilan de forme
- 15h15 Standard training et organisation plateau
- 16h00 Conclusion, remise des certificats de stage
- **16h30 Fin de la formation**